

GUÍA PRÁCTICA

Plantas con Propiedades Medicinales

PARA LA PREVENCIÓN DEL

CORONAVIRUS

COVID-19

Gobierno Bolivariano de Venezuela | Ministerio del Poder Popular para el Ecosocialismo | Fundación Misión Árbol

MINEC

Introducción

Los virus asociados con infecciones respiratorias, se refieren a los virus que invaden y proliferan en las células epiteliales de las vías respiratorias que pueden causar sintomas respiratorios y sistémicos. Los Coronavirus son virus de ARN, pertenecientes a la familia Coronaviridae, que lleva ese nombre debido a las protuberancias en forma de corona, que posee la envoltura del virus.

La mayoría de los Coronavirus infectan a los animales. Hay 6 tipos de Coronavirus previamente conocidos por infectar a los humanos. 229E y NL63 (de alfacoronavirus), OC43 (de betacoronavirus), HKU1, Coronavirus del Síndrome Respiratorio de Oriente Medio (MERS-CoV) y Coronavirus del Síndrome Respiratorio Agudo Severo (SARS-CoV). Recientemente, se aisló un nuevo Coronavirus del tracto respiratorio inferior de pacientes en Wuhan, que sufrían de neumonía debido a causas desconocidas. La Organización Mundial de la Salud (OMS) lo llamó 2019-nCoV, mientras que el Comité Internacional de Taxonomía de Virus (ICTV)) lo llamaron SARS-CoV-2. Posteriormente se confirmó que el virus es capaz de transmitirse de persona a persona.

Brotes Epidémicos Importantes Causados Por Coronavirus:

• SRAS-CoV: Síndrome Respiratorio Agudo Severo. Se inició en el 2002 en China. Provocando una infección a más de 8.000 personas en 37 países, y provoco más de 700 muertes, su tasa de mortalidad ha sido del 10%.

• MERS-CoV: El Coronavirus causante del Síndrome Respiratorio de Oriente Medio. Detectado en Arabia Saudita en el 2012, hasta octubre del 2019 se ha visto más de 2.400 casos de infección en distintos paises, con una tasa de mortalidad del 35%.

• COVID-19: A finales de diciembre de 2019 se notificaron los primeros casos de un nuevo Coronavirus en la ciudad de Wuhan (China). Actualmente causando estrago en más de 172 países hasta un punto que la Organización Mundial de la Salud (OMS) ha declarado la situación como una Pandemia y es causado por el virus SARS-CoV-2. Ya superan con creces las personas infectadas, a los de la epidemia de SRAS, pero la tasa de letalidad es más baja, apenas de un casi 4%.

Prevención:

- Higiene básica, lavado de manos con agua y jabón o con antibacteriales.
- Evitar el contacto con personas ya infectadas.
- A las personas infectadas se les aconseja el uso de las mascarillas.

Las medidas preventivas debemos de acatarlas todos, pero especialmente aquellas personas que sean adultas y adultos mayores, que padezcan diabetes, insuficiencia renal, hipertensión, problemas cardíacos, neumopatía crónica o inmunodepresión, ya que tienen más riesgo de padecer complicaciones en caso de infección por Coronavirus.

No posee vacuna hasta los momentos, por tanto nuestro sistema inmunológico (nuestros glóbulos blancos), es el encargado de luchar en contra de este nuevo virus, lo que implica que acercarnos nuevamente a nuestras raíces, a los saberes originarios de nuestra tierra, nos permitirá tener herramientas para ayudar a fortalecer nuestro sistema inmune. Por esta razón, desde la Fundación Misión Árbol, hemos tomado la iniciativa de elaborar una guía que comprenda una muestra, de parte de los conocimientos ancestrales que se han heredado de generación en generación en nuestro país, sobre diversas plantas con propiedades medicinales.



Precauciones al utilizar plantas medicinales

La prioridad para la ingesta de las infusiones son: personas que posean afecciones del sistema respiratorio, adultas o adultos mayores, personas con sistema inmunológico suprimido o que tengan enfermedades autoinmunes.

Las infusiones u otro tipo de presentación de plantas medicinales, sólo deberán ser ingeridas una vez al día, por un máximo de una a dos semanas. Luego deberá hacer una pausa de un mes a un mes y medio, para volver a tomar. Esto es, debido a que las plantas no sólo poseen el metabolito que nos proporciona la mejoría de los síntomas, sino que posee muchas otras sustancias químicas, que se hacen biodisponibles (de fácil acceso para su absorción) a través de la infusiones u otra presentación y estas otras sustancias que también se encuentran en la planta, pudiesen acumularse en diversos órganos del cuerpo, pudiendo generar toxicidad.

Las infusiones u otro tipo de presentación, no deben ser ingeridas por mujeres embarazadas, o que se encuentren en período de lactancia. Este grupo sólo podrá ingerir sin restricción las frutas con propiedades medicinales.

Las infusiones u otro tipo de presentación de plantas medicinales, tampoco deberán ser ingeridas por niños y niñas menores a 10 años, ya que todos los medicamentos para niños, son indicados por kilogramo de peso y en este tipo de terapia alternativa, no se tiene una concentración fija medida de metabolito en cada planta, ya que cada planta y cada parte de la planta puede almacenar diversas concentraciones de la sustancia activa o metabolito, por eso no debe ser ingerida por niñas y niños menores a 10 años. Las niñas y niños son más sensibles a las concentraciones de los metabolitos de las plantas, por esa razón no debe de administrarse infusiones u otra preparación a ellos, en edades menores a la indicada. En niñas y niños mayores a 10 años sólo podrán tomar de la infusión unas ¾ partes de una taza, una vez al dia en caso de verlo necesario si presenta síntomas de afección respiratoria, por un máximo de 2 a 3 días, no más, por lo antes descrito. Las niñas y niños, podrán ingerir sin restricción las frutas con propiedades medicinales.

No mezclar la terapia farmacológica con la terapia de plantas medicinales, es decir, no tomar medicamentos junto con las infusiones, para evitar efectos secundarios, toxicidad e interacciones negativas para la salud.



Precauciones al utilizar plantas medicinales

Importante revisar como se siente la primera vez que toma la infusión u otro preparado de plantas medicinales, ya que todos tenemos un sistema inmunológico único y especial, por tanto podemos reaccionar de manera diferente a la terapia natural de plantas, si siente algún síntoma o alteración de su salud, luego de tomar la infusión u otra presentación, acuda al médico.



En la medicina tradicional y ancestral tenemos la solución para superar esta pandemia.

· Remedio para fortalecer el Sistema Inmunológico

Dr. Rómulo González



Ingredientes:

500 gr. de Zanahoria.
03 Naranjas.
01 Cebolla.
08 dientes de ajo.

Preparación:

Hierve medio kilo de zanahoria durante 10 minutos en un litro de agua. Luego sacas la zanahoria de allí, y en el agua de la zanahoria colocas 3 naranjas picadas sin exprimir, una cebolla y 8 dientes de ajo, hervir por 10 minutos más, sacar todo y tomar caliente. Una toma cada 6 hora.

· CORONAVIRUS: Remedio

Dr. Sirio Quintero



Ingredientes:

100 grs de malhojillo
100 grs de saúco
5 grs de jengibre
5 grs de pimienta negra
Conchas de 2 limones amarillos
100 ml de miel de abejas pura
Zumo de 2 limones amarillos
1 lt de agua.

Preparación:

Hierva por 15 minutos el litro de agua con el sauco, jengibre, pimienta y la concha de limón. Luego agregue el zumo de dos limones amarillos y la miel de abeja. Coloque el preparado en una botella, agite bien y tome 50 cc (media tacita de las de café) cada 2 horas, entre las 6 am y las 8 pm, hasta 3 días después de sentirse mejor.



HOJAS, RAÍCES, FLORES Y BULBOS

· AJO

Allium sativum



Propiedades:

El ajo ayuda a combatir las infecciones respiratorias como la gripe y el resfriado por sus propiedades antisépticas. También dilata los bronquios, fluidifica las mucosas y estimula el sistema inmunitario. Por estas propiedades resulta muy útil en caso de sinusitis, faringitis, traqueítis, bronquitis, enfisema y asma.

Preparación:

Tomar de 3 a 4 dientes de ajo medianos, cortarlos en trozos, hervir en un litro de agua y luego tomar una taza en la mañana y otra taza en la noche. Importante no consumir esta infusión si se padece de tensión baja, ya que el ajo posee la propiedad de bajar la tensión arterial.

· CÚRCUMA

Curcuma longa



Propiedades:

El principal secreto de esta especie es un componente llamado Curcumina, demostró ser un poderoso antioxidante, antibacteriano y antiviral. La Cúrcuma es considerada antiséptica y antimicrobiana, por lo que es frecuente su uso como remedio casero para heridas y hongos.

Preparación:

Colocar 200g de la raíz, en un litro de agua. Tomar una taza al día. No puede ser consumido por mujeres embarazadas.

· FLOR ESCONDIDA, CHANCA PIEDRA

Phyllanthus niruri



Propiedades:

Posee ligninas, vitamina C, terpenos, triterpenos, taninos y flavonoides, que son consideradas como potentes antioxidantes naturales. Tiene propiedades antivirales y antioxidantes.

Preparación:

Se preparan infusiones con sus hojas, en un litro de agua. Tomar una taza al día.

· JENGIBRE

Zingiber officinalis



Propiedades:

Contiene Gingerol (sustancia bioactiva principal en su estructura), se le atribuye propiedades antivirales y antibacterianas. Ayuda a prevenir estados gripales. Es diaforético, lo que significa que promueve la sudoración, trabajando para calentar el cuerpo, por lo que también ayuda a disminuir los síntomas del resfrío.

Preparación:

Colocar 200g de la raíz, en un litro de agua. Tomar una taza al día.

· ARTEMISA

Artemisa vulgaris



Propiedades:

Contiene Colina y taninos, que ayudan a combatir síntomas gripales. Es expectorante, por lo que está indicada en los resfriados, las gripes y las bronquitis.

Preparación:

Se preparan infusiones con las hojas, en un litro de agua. Tomar una taza al día.

· TOMILLO

Thymus vulgaris



Propiedades:

El tomillo tiene componentes como el timol y carvacol, flavonoides y terpenoides. Estos componentes le confieren al Tomillo de propiedades antibacterianas, antivíricas, expectorantes, antiinflamatorias, antisépticas, digestivas, mucolíticas, antioxidantes, antimicóticas, analgésicas, demulcente (sustancias viscosas que protegen las membranas mucosas), antitusivas.

Preparación:

Se preparan infusiones con las hojas, en un litro de agua. Tomar una taza al día.

· ALHELÍ MORADO

Erysimum sp.



Propiedades:

Posee un potente antiviral en sus hojas llamado: Meliacina con capacidad comprobada dese la década de los 80 para combatir enfermedades de origen viral como: Polio, Herpes tipo 1 y 2, Sarampión e Influenza. También posee propiedades cicatrizantes y calmantes.

Preparación:

Se preparan infusiones con las hojas, en un litro de agua. Se toma una taza al día.

· MAPURITE

Petiveria alliacea



Propiedades:

Rico en: alantoína, ácido barbinérvico, , cumarina, petiveral; muestra un amplio espectro de propiedades antimicrobianas contra numerosas cepas de bacterias, virus y hongos.

Preparación:

Se prepara infusión con las hojas, en un litro de agua. Tomar una taza al día.

· CADILLO ROSERO

Bidens pilosa



Propiedades:

Es rico en flavonoides, terpenos, fenilpropanoides, los lípidos y benzenoides,que le proporciona propiedades antivirales, antibacterianas y cicatrizantes, para superar infecciones del tracto respiratorio superior como los resfriados.

Preparación:

Se prepara infusión con las hojas, en un litro de agua. Tomar una taza al día.

· ORÉGANO

Origanum vulgare



Propiedades:

Es antiinflamatorio, antiséptico, expectorante, y mejora la buena salud de las vías respiratorias. Ayuda con el resfriado, las infecciones virales y bacterianas. Es un estimulante inmunológico, puede aliviar el malestar de la congestión nasal y pulmonar, ayuda con las enfermedades de la piel y se usa para tratar los hongos y algunas alergias.

Preparación:

Se preparan infusiones con las hojas, en un litro de agua. Tomar una taza al día.

· UÑA DE GATO

Uncaria tormentosa



Propiedades:

Es usada por sus propiedades antiinflamatorias e inmunoestimulantes. Antivírica y antibacterial.

Preparación:

Infusiones con trozos de la raíz, en un litro de agua. Tomar una taza al día.

· CEBOLLA

Allium cepa



Propiedades:

Es muy rica la cebolla en fitoquímicos, entre los que destaca el flavonoide Quercitina. Tiene propiedades antiinflamatorias, antialérgicas. Además alberga compuestos azufrados con efectos depurativos y aceites esenciales con propiedades bactericidas, fungicidas y antivirales.

Preparación:

Se dejan macerar, 4 cebollas medianas, durante 24 horas en un litro de agua tibia, tapadas. Se toma una taza, entre las comidas y antes de acostarse.

· BERRO

Nasturtium officinale



Propiedades:

Posee vitamina K, altos niveles de vitamina C, Calcio, Magnesio, Potasio y Fósforo. Propiedades antinflamatorias, antibacterianas, antivirales.

Preparación:

Consumir en ensaladas crudas o pasados al vapor, para absorber la mayor cantidad de vitaminas.

· MALOJILLO

Cymbopogon citratus



Propiedades:

Contiene vitamina A, C, del Complejo B, Manganeso, Cobre, Zinc, Calcio, Fósforo, que le confieren propiedades antibacterianas, antimicóticas y antivirales.

Preparación:

Se preparan infusiones con las hojas, en un litro de agua. Se toma una taza al día.

· LAUREL

Laurus nobilis



Propiedades:

Tiene propiedades antimicrobianas. Es utilizado como expectorante y espasmolítico ampliamente para combatir bronquitis crónicas, enfisema y asma.

Preparación:

Se prepara infusión añadiendo a una taza de agua hirviendo una cucharadita de hojas secas desmenuzadas. Dejar reposar 10 minutos y filtrar. Tomar una taza al día.

· CALÉNDULA

Calendula officinalis



Propiedades:

A esta planta se le atribuye una notable actividad antiinflamatoria y se muestra asimismo como antiséptica, antiviral, antibacteriana, cicatrizante.

Preparación:

Se preparan infusiones con las hojas y flores, en un litro de agua. Se toma una taza al día.

· SÁBILA

Aloe vera



Propiedades:

Es una planta que posee gran potencial medicinal y muchísimos beneficios, entre ellos: propiedades analgésicas, antibacterianas, antivirales, cicatrizantes, antinflamatorias.

Preparación:

Lavar bien el cristal de la sábila, picar en trozos y realizar jugo con la fruta de su preferencia. Tomar el jugo una vez al día.

· ALBAHACA

Ocimum basilicum



Propiedades:

Posee aceites esenciales, que son excelentes antioxidantes para el cuerpo, ideales para mejorar el sistema inmune y aumentar las defensas del cuerpo. Propiedades antimicóticas, antivirales, cicatrizantes, antinflamatorias y analgésicas.

Preparación:

Se preparan infusiones con las hojas, en un litro de agua. Se toma una taza al día.

· PEREJIL

Petroselinum crispum



Propiedades:

Tiene Fósforo, Calcio, Hierro y Azufre, además también ofrece grandes cantidades de vitamina C y beta-caroteno (precursor de la vitamina A), muy importantes para fortalecer el sistema inmunológico. Propiedades antiinflamatorias, antibacterianas y antivirales.

Preparación:

Se preparan infusiones con las hojas, en un litro de agua. Se toma una taza al día. También crudo, bien lavado, en comidas y ensaladas.

· TORONJIL

Melissa officinalis



Propiedades:

Posee propiedades antiinflamatorias, analgésicas, calmantes, sedativas, antiespasmódicas, antivirales, antioxidantes, descongestionantes y expectorantes.

Preparación:

Se prepara infusión con las hojas, en un litro de agua. Tomar una taza al día.



FRUTAS CON PROPIEDADES MEDICINALES

· GUAYABA

Psidium guajava



Propiedades:

Consumir infusión de hojas de guayaba a las personas que sufren de bronquitis, así como para la tos. Tiene propiedades antivirales y antiinflamatorias. Posee altos niveles de vitamina C, en relación a otros frutos. También es posible obtener sus beneficios, a través del jugo de sus frutos.

Preparación:

Se preparan infusiones con las hojas, en un litro de agua. Se toma una taza al día.

· GRANADA

Punica granatum



Propiedades:

La Granada ejerce una acción antibacteriana en la boca, por lo que previene la aparición de caries, aftas, estomatitis, gingivitis y periodontitis. Asimismo, gracias a su efecto antiinflamatorio también ayuda a aliviar el dolor y a prevenir las infecciones en la garganta.

Fortalece el sistema inmunológico, por poseer: Zinc, Magnesio, vitamina C y antioxidantes. La Granada ayuda a prevenir y combatir enfermedades y luchar contra infecciones, gracias a sus propiedades antibacterianas y antivirales.

Preparación:

Elaborar jugo con la pulpa de su fruto. Tomar una vez al día.

· LIMÓN

Citrus x lemon



Propiedades:

Tiene altos niveles de vitamina C, que favorece la activación de los diversos glóbulos blancos, que forman parte de nuestro sistema inmunológico, propiedades antivirales y antiinflamatorias.

Preparación:

Se exprime un limón en una taza de agua caliente. También se puede utilizar la ralladura de la concha del fruto del limón, agregándola en comidas y postres.

· MELÓN

Cucumis melo



Propiedades:

Posee propiedades antiinflamatorias, diuréticas, depurativas y alto contenido de vitamina C, con apenas 200g de Melón se cubre aproximadamente el 80% de las necesidades diarias de esta vitamina.

Preparación:

Se come la fruta cruda, en trozos o en jugos.

· MANGO

Mangifera indica



Propiedades:

Sus hojas y frutos, son ricos en vitaminas A, C y E, Magnesio y Potasio, entre otros nutrientes que contribuyen en el alivio de problemas respiratorios. Es especialmente útil para las personas que sufren de bronquitis, tos y asma. Posee propiedades antivirales, antiinflamatorias y antibacterianas.

Preparación:

Elaborar jugo con la pulpa de su fruto. Tomar una vez al día. También se recomienda tomar infusión de hojas secas, por lo menos dos veces al día. Tomar hojas, colocarlas al sol para secarlas. Luego colocar de 2 a 3 hojas medianas, en un litro de agua caliente, para realizar la infusión

· ONOTO

Bixa Orellana



Propiedades:

Gracias a sus compuestos antiinflamatorios y antimicrobianos, ayuda a descongestionar las vías respiratorias, combatiendo afecciones como el asma, la gripe, la tos, los resfriados, la bronquitis y la neumonía.

Preparación:

Se preparan infusiones con las hojas, en un litro de agua. Tomar una taza al día. También se puede utilizar para hacer gárgaras.

· NARANJA

Citrus x sinensis



Propiedades:

Con cualidades antibacterianas y antivirales, antiinflamatorias, depurativas, por los compuestos fenólicos y antioxidantes, vitamina A y C.

Preparación:

Elaborar jugo con la pulpa de su fruto. Tomar una vez al día. También se puede hacer infusión con una cáscara de su fruto, igualmente en un litro de agua. Tomar una taza al día. También se puede utilizar para hacer gárgaras.

· PARCHITA

Passiflora edulis



Propiedades:

Contiene vitaminas A y C, elementos como: Magnesio, Fósforo, Potasio, Cobre, que favorecen al sistema inmunológico, también posee efecto calmante

Preparación:

Elaborar jugo con la pulpa de su fruto. Tomar una vez al día.

· PIÑA

Ananas commosus



Propiedades:

Posee propiedades anticoagulantes, antibacterianas, antiinflamatorias, anticancerígenas, antioxidantes. Vitaminas A, C y del Complejo B, Potasio, Manganeso.

Preparación:

Elaborar jugo con la pulpa de su fruto. Tomar una vez al día.

· MANDARINA

Citrus reticulata



Propiedades:

Posee vitamina C, flavonoides, betacaroteno y aceites esenciales, Calcio, Magnesio, que aportan propiedades antioxidantes, cicatrizantes, antibacterianas, antivirales, favorece la circulación sanguínea.

Preparación:

Elaborar jugo con la pulpa de su fruto. Tomar una vez al día. También se puede hacer infusión con una cáscara de su fruto, igualmente en un litro de agua. Tomar una taza al día. También se puede utilizar para hacer gárgaras.

· GUANÁBANA
Annona muricata



Propiedades:

Posee Potasio, Fósforo, Hierro, Calcio, vitaminas C, A y del Complejo B, que activan el sistema inmunológico, antiinflamatoria, cicatrizante.

Preparación:

Elaborar jugo con la pulpa de su fruto. Tomar una vez al día. Se recomienda tomar infusión de hojas secas, por lo menos dos veces al día. Tomar hojas, colocarlas al sol para secarlas. Luego colocar de 2 a 3 hojas medianas, en un litro de agua caliente, para realizar la infusión.

· LECHOSA
Carica papaya



Propiedades:

Contiene altos niveles de vitamina C, también posee vitamina A, Potasio, Calcio, Magnesio, Fósforo, Tiene efectos reguladores del sistema inmunológico, cicatrizante, digestiva.

Preparación:

Se come la fruta cruda, en trozos o en jugos.

· PIMENTÓN
Capsicum annuum



Propiedades:

Tiene propiedades antioxidantes, depurativas y altos niveles de vitamina C, A y B9.

Preparación:

Consumir en ensaladas crudas o pasados al vapor, para absorber la mayor cantidad de vitaminas.

· FRESA

Fragaria sp.



Propiedades:

Tiene altas cantidades de vitaminas C, K, Ácido fólico, además de Hierro y Magnesio. Propiedades antiinflamatorias y antioxidantes.

Preparación:

Se come la fruta cruda, en trozos o en jugos.

· MORA

Rubus ulmifolius Schott



Propiedades:

Posee componentes antibacterianos, antivirales, antiinflamatorios, cicatrizantes.

Preparación:

Se come la fruta cruda, en trozos o en jugos. También se preparan infusiones con las hojas, en un litro de agua. Tomar una taza al día. También se puede utilizar para hacer gárgaras.

· TAMARINDO

Tamarindus indica



Propiedades:

Contiene importantes elementos como: Calcio, Hierro, Potasio, Magnesio, Zinc, Fósforo y Sodio, así como vitaminas del Complejo B, C y E. Antinflamatorio, cicatrizante, antioxidante.

Preparación:

Se come la fruta cruda o en jugos.

· PATILLA

Citrullus lanatus



Propiedades:

Tiene propiedades depurativas, antioxidantes, mejora la circulación, fortalece el sistema inmunológico.

Preparación:

Se come la fruta cruda, en trozos o en jugos. Importante incluir parte de la zona blanca de fruto, para incluir mayores beneficios.

· COCO

Cocos nucifera



Propiedades:

Posee selenio, zinc, hierro, cobre, magnesio, vitamina C, vitaminas del complejo B, que le permite al coco tener propiedades antioxidantes, potente efecto antibacteriano por la presencia de ácido laúrico.

Preparación:

Tomar un vaso de agua de coco al día. También se puede preparar leche de coco, licuando la pulpa con el agua del fruto, tomar una vez al día.



ESPECIES FORESTALES CON PROPIEDADES MEDICINALES

· ÁRBOL DE ACACIA

Acacia decurrens



Propiedades:

Alivian las irritaciones de la garganta, para esto, se hacen gárgaras. Reduce la bronquitis. La infusión se utiliza para tratar catarros y gripes.

Preparación:

Se preparan infusiones con las hojas y flores, en un litro de agua. Tomar una taza al día.

· ÁRBOL DE EUCALIPTO

Eucaliptus sp.



Propiedades:

Posee el Eucalipto un aceite esencial, que es un potente mucolítico que fluidifica las secreciones pulmonares y favorece la expulsión de las mismas. A su vez, es antitusivo y un inhibidor de la irritación bronquial, por lo que se recomienda su aplicación en enfermedades tales como la bronquitis aguda y crónica. Posee propiedades antiinflamatorias, antimicrobianas y expectorantes.

Preparación:

Se preparan infusiones con las hojas, en un litro de agua. Tomar una taza al día. También se puede utilizar para hacer gárgaras, una vez al día.

· ÁRBOL DE INDIO DESNUDO

Bursera simaruba

Propiedades:

Posee: Esteroides, flavonoides, cumarinas, quinonas y alcaloides. Es un árbol ampliamente utilizado para enfrentar infecciones respiratorias y bronquitis; Tos ferina y Sarampión.



Preparación:

Infusión (hojas): 2 a 3 hojas medianas, hervir en un litro de agua. Tomar una taza al día. Decocción (corteza): 50gramos de corteza seca en un litro de agua. Hervir 10 minutos. Colar y tomar una taza al día.

· ÁRBOL DE TOTUMO

Crescentia cujete

Propiedades:

Posee compuestos fotoquímicos como alcaloides, flavonoides, esteroides y fenoles; se usa la pulpa como espectorante natural para combatir la fiebre y para tratar casos de patologías de vías respiratorias.



Preparación:

Con la pulpa del fruto, se preparan decocciones. Hervir en un litro de agua. Tomar una taza al día.

· ÁRBOL DE YAGRUMO

Cecropia peltata

Propiedades:

Contiene grandes cantidades de saponinas, flavonoides, taninos, polifenoles, ácido clorogénico, cuyas propiedades les confieren la capacidad de combatir afecciones del aparato respiratorio.



Preparación:

Se preparan infusiones con una hoja, en un litro de agua. Tomar una taza al día. También se puede utilizar para hacer gárgaras, una vez al día.

· ÁRBOL DE GUÁCIMO

Guazuma ulmifolia



Propiedades:

Es conocido para ayudar en afecciones respiratorias como la gripe, la tos, bronquitis, asma. Posee también propiedades antivirales.

Preparación:

Se preparan infusiones con las hojas, en un litro de agua. También se puede hacer infusión con una cáscara de su fruto, igualmente en un litro de agua. Tomar una taza al día. También se puede utilizar para hacer gárgaras, una vez al día.

· ÁRBOL DE SAMÁN

Albizia saman



Propiedades:

Posee saponinas, esteroides, alcaloides, flavonoides, taninos y resinas, que le confieren a los frutos del Samán, una alta acción antimicrobiana, antioxidante y citoprotectora (protege a las células).

Preparación:

Se utiliza la pulpa del fruto de Samán, para comerla cruda o en postres.

· ÁRBOL DE MORINGA

Moringa oleífera



Propiedades:

Posee: vitamina A, vitamina C, vitamina E, vitaminas del Complejo B, Calcio, Magnesio, Potasio, Hierro, que permite fortalecer el sistema inmunológico, con propiedades antioxidantes

Preparación:

Se prepara infusión añadiendo a una taza de agua hirviendo una cucharadita de hojas secas desmenuzadas. Dejar reposar 10 minutos y filtrar. Tomar una taza al día.

· ÁRBOL JARACANDA

Jacaranda mimosifolia



Propiedades:

Se le atribuyen propiedades antisépticas. También sirve para casos de amigdalitis y otras afecciones en la garganta.

Preparación:

Se preparan infusiones con las hojas, en un litro de agua. Tomar una taza al día. También se puede utilizar para hacer gárgaras.

· ÁRBOL DE BUCARE

Erythrina poeppigiana



Propiedades:

Contiene alcaloides, avonoides, mucílagos, cianogénicos, heteróxidos, contiene saponinas, esteroides y triterpenos; sustancias con propiedades antimicrobianas, analgésicas, cicatrizantes y expectorantes.

Preparación:

Se preparan infusiones con 2 a 3 hojas, en un litro de agua. Tomar una taza al día. También se puede utilizar para hacer gárgaras, una vez al día.

· ÁRBOL DE CARUTO O JAGUA

Genipa americana



Propiedades:

Rico en vitamina C y vitaminas del Complejo B. Los frutos tienen propiedades diuréticas y para tratar diversos problemas respiratorios.

Preparación:

Se preparan infusiones con la pulpa del fruto, en un litro de agua. Tomar una taza al día.

· ÁRBOL DE CASTAÑO

Castanea sativa



Propiedades:

Posee taninos; flavonoides derivados del quercetol y del kempferol; ácido ursólico. Tradicionalmente se ha empleado para el tratamiento de diarreas, estomatitis, faringitis, bronquitis, tos irritativa, gripe y resfriados.

Preparación:

Infusión (hojas): 2 a 3 hojas medianas, hervir en un litro de agua. Tomar una taza al día.Deco cción (corteza): 30 gramos de corteza seca en un litro de agua. Hervir 10 minutos. Colar y tomar una taza al día.



Fuentes consultadas

- Awaexpeditions. (2020). [Página web en línea]. Disponible:http://awaexpeditions.com/plantas-medicinales-amazonas/ [Consulta: 2020, marzo 22]

- Cuerpomente. (2020). [Página web en línea]. Disponible: http://cuerpomente.com [Consulta: 2020, marzo 22]

- Cuidateplus. (2020). [Página web en línea]. Disponible: http://cuidateplus.marca.com [Consulta: 2020, marzo 22]

- EcuRed. (2020). [Página web en línea]. Disponible: http://www.ecured.cu [Consulta: 2020, marzo 22]

- Mejorconsalud. (2020). [Página web en línea]. Disponible: http://mejorconsalud.com [Consulta: 2020, marzo 22]

- Muñeton Pérez, Patricia. "Plantas medicinales: un complemento vital para la salud de los mexicanos. Entrevista con el Mtro. Erick Estrada Lugo". Revista Digital Universitaria [en línea]. 10 de septiembre de 2009, Vol. 10, No. 9 [Consultada: 22 de marzo de 2020]. Disponible en Internet: <http://www.revista.unam.mx/vol.10/num9/art58/int58.htm> ISSN: 1607-6079.